

Samenvatting

De gezondheid van senioren krijgt in Nederland steeds meer aandacht door de vergrijzing van de bevolking en de gezondheidswinst van regelmatige lichaamsbeweging. Ondanks de positieve effecten van lichaamsbeweging voor senioren voldoet een groot deel van de Nederlandse senioren niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Om senioren meer te laten bewegen in hun directe leefomgeving is het concept Outdoor Fitness ontwikkeld. De gemeente Doetinchem heeft in samenwerking met Kompan B.V. en de Gelderse Sport Federatie (GSF) in mei 2009 een Outdoor Fitness locatie in de gemeente geopend.

Doel onderzoek

Om het gebruik en de ervaring van de Outdoor Fitness locatie te toetsen hebben Kompan B.V. en de GSF van mei tot en met november 2009 onderzoek uitgevoerd op de Outdoor Fitness locatie. Het doel van het onderzoek is om te achterhalen wie de Outdoor Fitness locatie gebruikt, in welke mate en op welke wijze. Daarnaast willen Kompan B.V. en de GSF weten hoe de (niet)-gebruikers de Outdoor Fitness locatie ervaren.



Doelgroep

De doelgroep van het onderzoek bestaat uit senioren van 55 jaar en ouder, wonend in de (directe) omgeving van de Outdoor Fitness locatie in Doetinchem. De doelgroep kan verder worden verdeeld in drie onderzoeksgroepen, namelijk de deelnemers aan het beweeguur, de gebruikers en de niet-gebruikers van de Outdoor Fitness locatie. Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van kwantitatief onderzoek (tellijsten en vragenlijsten) en van kwalitatief onderzoek (interviews).

Resultaten

Uit de gegevens blijkt dat maar weinig senioren zelfstandig gebruik maken van de Outdoor Fitness locatie aan de Eduard Schilderinkstraat. De locatie wordt met name gebruikt tijdens het beweeguur op maandagmiddag, waar senioren onder begeleiding van een bewegingsconsulent van de GSF les krijgen. Het beweeguur, de begeleiding en de organisatie van het beweeguur worden hoog gewaardeerd door de deelnemers. Over de Outdoor Fitness locatie zelf zijn de deelnemers aan het beweeguur ook positief. De mogelijkheid om buiten te sporten spreekt de deelnemers aan en bijna alle deelnemers vinden de locatie een aanwinst voor de buurt. De omwonenden van de locatie die niet gebruikmaken van de Outdoor Fitness locatie vinden de plaats van de Outdoor Fitness locatie niet geschikt. Het meest genoemde bezwaar van de niet-gebruikers tegen de plaats van de Outdoor Fitness locatie is de openheid en daarmee de zichtbaarheid van de Outdoor Fitness locatie. Wanneer senioren daadwerkelijk gebruikmaken van de Outdoor Fitness locatie zijn ze echter wel positief over de plaats. Uit het onderzoek blijkt dat het voor een groot aantal senioren een te grote stap is om (zelfstandig) op een openbaar plein te sporten. Belangrijk voor het gebruik van de Outdoor Fitness locatie is dat senioren de drempel overgaan om gebruik te maken van de locatie en bekend raken met het bewegen op de Outdoor Fitness locatie.



Aanbevelingen

Om te zorgen voor een goed gebruik van de Outdoor Fitness locatie zijn een aantal algemene aanbevelingen gedaan. Allereerst dienen wijkbewoners tijdig geïnformeerd en betrokken te worden bij de totstandkoming van een locatie. Ten tweede is het aan te bevelen om bij een nieuw concept als Outdoor Fitness de doelgroep uitgebreid te informeren over de mogelijkheden van zo'n locatie. Daarnaast dient de Outdoor Fitness locatie goed gepromoot te worden. Bij de opening is het dan ook aan te bevelen een bekende Nederlander uit te nodigen omdat dit de aandacht trekt.

Ten vierde zou een begeleid beweeguur onderdeel moeten uitmaken van een Outdoor Fitness locatie, zodat senioren goed geïnstrueerd en begeleid worden tijdens het gebruik. Ten slotte zijn de mogelijkheden om te rusten tijdens het bewegen en om na afloop samen koffie of thee te drinken onmisbare onderdelen voor het sociale aspect van de Outdoor Fitness locatie.



Het onderzoeksrapport is tot stand gekomen door de Gelderse Sport Federatie (Catharina Mulders) in samenwerking met Kompan B.V. (At van Steijn), W.J.H. Mulier Instituut (Astrid Cevaal en Caroline van Lindert) en Saxion Hogeschool (Annika Weinberg, Hester ter Harmsel, Jaap Loman en Lars Arends).

Arnhem, april 2010

